# ДОМАШНИЕ САЛАТЫ

АЙРИС ПРЕСС
Adondi

SHOUT
SHARE IT

# Annotation

Как из самых обычных продуктов, умело комбинируя ингредиенты, готовить каждый день новые вкусные салаты? Вооружившись данными рецептами, вы удивите родных и друзей вкусными и разнообразными блюдами из овощей, мяса, рыбы, фруктов.


- Вера Тихомирова
  - ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ
  - САЛАТЫ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ
  - САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ
  - САЛАТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ
  - МЯСНЫЕ САЛАТЫ
  - САЛАТЫ ИЗ МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ
  - ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ САЛАТЫ

# Вера Тихомирова
# Домашние салаты

# ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

## *САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА*

*2 баклажана, 2–3 сладких перца, 1 зубчик чеснока, ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки яблочного уксуса, 1 пучок зеленого лука, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Баклажаны и перец вымыть, очистить от плодоножек, перец — от семян, запечь в духовке. Затем очистить от кожицы и мелко нарезать. Зеленый лук и чеснок мелко порубить. Смешать овощи и зелень, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, смешанным с уксусом.

## *САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА С ЛИМОННЫМ СОКОМ*

*2 баклажана, 1 красный и 1 зеленый сладкий перец, сок 1/4 лимона, 2 луковицы, 50 г оливкового масла, 1 ст. ложка уксуса, кинзы, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Баклажаны вымыть и проколоть кожицу вилкой в нескольких местах. Перец вымыть, лук очистить. Уложить баклажаны, перец и лук на решетку гриля. Обжарить овощи до готовности, постоянно переворачивая. Затем остудить, положив на некоторое время баклажаны и перец в целлофановый пакет. Очистить овощи от кожицы, из перца удалить семена. Перец и баклажаны нарезать ломтиками. Лук нашинковать. Выложить овощи в салатник, заправить лимонным соком, маслом, уксусом, посолить, поперчить и оформить зеленью кинзы.

## *САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ПОМИДОРАМИ, ЯБЛОКОМ И ЛУКОМ*

*2–3 баклажана, 2 помидора, 1 яблоко, 2 луковицы, 2 яйца, 150 г майонеза, 50 г растительного масла, зелень укропа, сахар, соль по вкусу.*

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле, в конце добавить мелко нарезанный лук. Яблоко мелко нарезать и соединить с измельченными сваренными вкрутую яйцами. Слегка обжарить на растительном масле помидоры, нарезанные ломтиками.

Подготовленные продукты соединить, добавить соль, сахар, мелко порубленный чеснок и заправить майонезом. Оформить салат помидорами и зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ ГРИБОВ С БАКЛАЖАНАМИ И КАБАЧКАМИ*

*200 г свежих грибов, 2 небольших баклажана, Небольшой кабачок, 3 яйца, 100 г растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, зелень укропа, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Грибы отварить и нарезать соломкой. Кабачок очистить от кожицы, нарезать кубиками и обжарить на части растительного масла. Баклажаны нарезать кубиками и также обжарить. Яйца отварить и нарезать кубиками. Охлажденные продукты соединить, заправить смесью масла, перца, уксуса и соли. Выложить в салатник и посыпать мелко порубленной зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ И ОВОЩЕЙ*

*100 г маринованных грибов, 2 помидора, 1 сладкий перец, 50 г консервированной кукурузы, 100 г консервированной стручковой фасоли, 15 оливок без косточек, 100 г оливкового масла, зелень укропа, соль по вкусу.*

Помидоры разрезать пополам, удалить сердцевину. Перец, очищенный от плодоножки и семян, грибы, стручки фасоли и мякоть помидоров нарезать кубиками, смешать с кукурузой и измельченными оливками. Салат заправить оливковым маслом, посолить и перемешать. Готовым салатом заполнить половинки помидоров. При подаче оформить измельченными оливками, грибами и зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ*

*300 г маринованных грибов, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 100 г растительного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Лук очистить, нарезать кольцами, обвалять в муке и пассеровать на части растительного масла. Грибы нарезать ломтиками, огурцы — кубиками. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить и полить оставшимся маслом.

При подаче оформить зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ С СЫРОМ И ОВОЩАМИ*

*100 г маринованных грибов, 100 г сыра, 1 огурец, 2 помидора, 100 г риса, 100 г майонеза, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рис отварить в кипящей подсоленной воде до готовности. Огурец и помидоры нарезать соломкой, грибы — ломтиками. Майонез смешать с частью натертого на мелкой терке сыра, заправить перцем. Рис и нарезанные продукты перемешать, заправить майонезом, уложить горкой в салатник, посыпать оставшимся натертым сыром. Оформить зеленью петрушки.

## *САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ*

*1/4 небольшого кочана белокочанной капусты, 100 г маринованных грибов, 2 картофелины, 1 зубчик чеснока, 50 г растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Картофель отварить в мундире, охладить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Капусту нашинковать тонкой соломкой, перетереть с солью, выдавленным через чеснокодавилку чесноком и мелко порубленным луком. Грибы измельчить. Ингредиенты перемешать, заправить растительным маслом. При подаче выложить в салатник, оформить зеленью петрушки.

## *САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЧЕСНОКОМ*

*1 кг белокочанной капусты, 300 г моркови, 2 зубчика чеснока, 300 мл воды, 100 г растительного масла, 50 г уксуса, сахар, соль по вкусу.*

Капусту тонко нашинковать, морковь очистить, натереть на крупной терке. Чеснок выдавить через чеснокодавилку. Перемешать капусту, морковь и чеснок, залить горячим рассолом.

**Приготовление рассола**. Вскипятить воду, добавить соль, сахар, растительное масло, как закипит, влить уксус. Залить капусту рассолом. Дать постоять 20 минут в холодильнике. Перед подачей слить рассол.

## *САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОЛИВКАМИ*

*1/2 кочана белокочанной капусты, 20 оливок без косточек, 2 помидора, 1 сладкий перец, 1 огурец, 150 г растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка горчицы, листья зеленого салата, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Масло взбить с уксусом, горчицей и солью. Капусту и перец, очищенный от плодоножки и семян, нашинковать соломкой, залить приготовленной заправкой, перемешать и мариновать не менее 2 часов. Огурец и помидоры нарезать ломтиками, оливки — колечками. Подготовленные овощи соединить с капустой и перцем. При подаче выложить салат на блюдо, выстеленное листьями зеленого салата, и оформить зеленью петрушки.

## *САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ*

*1/4 кочана белокочанной капусты, 1–2 луковицы, Зубчик чеснока, 2 ст. ложки уксуса, 100 г оливкового масла, зелень укропа, красный молотый перец, соль по вкусу*.

Капусту нашинковать, пересыпать солью и оставить на несколько часов. Лук и чеснок очистить, мелко порубить, смешать с красным перцем, затем добавить к капусте. Салат заправить уксусом и оливковым маслом, посыпать мелко порубленной зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ, ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ*

*1/2 кочана капусты, 1 морковь, 1 яблоко, 100 г изюма без косточек, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 200 г майонеза, сок 1/2 лимона, сахар, соль по вкусу.*

Капусту мелко нашинковать, растереть с солью, морковь очистить, натереть на мелкой терке, яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тоненькими дольками, смешать с изюмом, мелко нарубленными грецкими орехами, добавить сахар, лимонный сок, заправить майонезом.

## *САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ*

*1/2 кочана белокочанной капусты, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка яблочного уксуса,*

*зелень укропа, петрушки, кинзы, соль по вкусу.*

Капусту мелко нашинковать, посолить, слегка перетереть до выделения сока, добавить мелко порубленную зелень кинзы, укропа, петрушки, выдавленный через чеснокодавилку чеснок, яблочный уксус, растительное масло. Перемешать. Салат уложить горкой и оформить любой зеленью.

## *САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ*

*1/2 небольшого кочана краснокочанной капусты, 2–3 яблока, 2 яйца, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка горчицы, сок 1 лимона, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать соломкой. Яблоки очистить от сердцевины, нарезать соломкой. Сбрызнуть частью лимонного сока, чтобы не потемнели. Яйца сварить вкрутую, очистить, отделить белки от желтков. Белки порубить.

**Приготовление горчичного соуса.** Яичные желтки растереть, соединить с горчицей и, непрерывно помешивая, ввести теплое масло. Влить оставшийся лимонный сок и перемешать.

Капусту соединить с яблоками и яичными белками, посолить по вкусу, выложить в салатник и полить горчичным соусом.

## *САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ЯБЛОКОМ*

1 кочан белокочанной капусты, 1 стебель сельдерея, 1 яблоко, 2 ст. ложки уксуса, зелень петрушки, сахар по вкусу.

Очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать ломтиками, сельдерей натереть на крупной терке, капусту нашинковать соломкой. Все овощи перемешать, уложить в салатник, добавить сахар и полить уксусом. При подаче оформить зеленью петрушки.

## *САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ*

*1/4 небольшого кочана белокочанной капусты, 2 яблока, 1 сладкий перец, 50 г сметаны, 1 ст. ложка уксуса, зелень базилика, сахар, соль по вкусу.*

Капусту мелко нашинковать, перетереть с солью, сок отжать.

Очищенные яблоки и перец нашинковать соломкой, сбрызнуть уксусом и соединить с капустой. Заправить салат сметаной, смешанной с сахаром, и оформить зеленью базилика.

## *САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ*

*200 г консервированного зеленого горошка, 2 соленых огурца, 2 яйца, 100 г майонеза, 1 пучок зеленого лука, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Яйца сварить вкрутую и измельчить. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Горошек смешать с яйцами, огурцами и мелко нарезанным зеленым луком. Заправить майонезом, посолить, поперчить, тщательно размешать.

## *САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЯБЛОКАМИ*

*2–3 кабачка, 2 маринованных огурца, 2 яблока, 1 луковица, 100 г майонеза, 50 г растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Кабачки очистить, нарезать мелкими кусочками и обжарить на растительном масле. Яблоки натереть на крупной терке, огурец и лук нарезать мелкими кубиками. Соединить кабачки, яблоки, огурцы и лук, посолить и заправить майонезом. При подаче оформить зеленью петрушки.

## *ВИНЕГРЕТ КЛАССИЧЕСКИЙ*

*2–3 картофелины, 2 мелкие свеклы, 2–3 соленых огурца, 100 г растительного масла, соль по вкусу.*

Картофель и свеклу вымыть, отдельно отварить. Затем картофель, свеклу и соленые огурцы нарезать на мелкие кубики, посолить и заправить растительным маслом.

## *САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА*

*6–7 вареных картофелин, 200 г консервированного зеленого горошка, 1 сладкий перец, 300 г сыра, 100 г сметаны или густых сливок, 100 г майонеза, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки воды, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. ложка горчицы, черный молотый перец,*

*сахар, соль по вкусу.*

Очищенный картофель нарезать ломтиками и выложить в салатник. Перец очистить от плодоножки и семян, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Выложить перец, сыр вместе с горошком на картофель. Взбить венчиком густые сливки или сметану, майонез, уксус, горчицу, соль, молотый перец и сахар. Получившимся маринадом залить салат. Дать настояться в течение 1 час. Перед подачей посыпать салат измельченным зеленым луком.

## *САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ЯИЦ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ*

*6–8 картофелин, 5 яиц, 2 соленых огурца, 3 помидора, сок 1 лимона, 100 г майонеза, соль по вкусу.*

Яйца сварить вкрутую и очистить от скорлупы. Картофель почистить, отварить, нарезать кубиками, перемешать с мелко нарезанными огурцами, заправить солью, соком лимона, майонезом. Полученную смесь выложить в продолговатое блюдо, смочить в воде ложку, сделать 5 углублений, в которые поставить по одному яйцу, тупым концом вниз, полить их майонезом. Помидоры нарезать кольцами и украсить ими салат.

## *САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯИЦ С СЫРОМ*

*2 моркови, 4 яйца, 100 г сыра, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 50 г очищенных грецких орехов, 50 г растительного масла, 100 г майонеза, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Лук замариновать, добавив соль, перец, сахар. Сварить вкрутую яйца, отделить белок от желтка, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Морковь также натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле. Чеснок мелко нарезать или выдавить через чеснокодавилку. Выложить салат слоями в неглубокую салатницу в следующем порядке: белок, сыр, лук с измельченными орехами, морковь с чесноком, белок, желток. Между слоями промазать майонезом. При подаче украсить оливками и зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ*

*5–6 картофелин, 100 г консервированного зеленого горошка, 3*

*помидора, 2–3 свежих огурца, 2 яйца, 150 г сметаны, 1 пучок зеленого лука, сахар, соль по вкусу.*

Картофель сварить в кожуре, затем почистить. Яйца сварить вкрутую. Картофель, огурцы, помидоры, лук мелко нарезать, добавить горошек, предварительно слив жидкость, нарезанные дольками яйца, заправить сметаной, посолить, выложить в салатник горкой.

## *САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ И РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ*

*3–4 моркови, 2–3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.*

Морковь очистить, натереть на крупной терке, залить небольшим количеством воды и потушить, закрыв кастрюлю крышкой. Чеснок мелко нарезать или выдавить через чеснокодавилку, растереть со сливочным маслом и слегка обжарить вместе с мелко нарезанным луком. Перемешать подготовленные чеснок и лук с морковью и мелко порубленной зеленью укропа, посолить и еще раз слегка обжарить.

## *САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ*

*5–6 картофелин, 3–4 редиски, 1 огурец, 2 помидора, 1 морковь, 3—4листика зеленого салата, 2яйца,]/2 пучка зеленого лука, 50 г сметаны, сок 1/4 лимона, 1 ст. ложка уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Листья салата уложить на блюдо. На салат разложить нарезанные кружочками сваренные вкрутую яйца. Картофель отварить в мундире, очистить. Морковь отварить, очистить. Сверху яиц положить слой нарезанный кубиками отварной картофель, заправленный лимонным соком, солью и перцем. Сверху уложить нарезанные дольками огурец, редис, натертую на крупной терке морковь, затем помидоры, нарезанные на небольшие ломтики и посыпать нарубленным зеленым луком. Отдельно подать сметану, смешанную с уксусом.

## *САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, РЕПЫ И СЕЛЬДЕРЕЯ*

*3 моркови, 2-3 репы, 2 корня сельдерея, 50 г растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Морковь, репу и сельдерей почистить и натереть на крупной терке, все перемешать, заправить растительным маслом, уксусом и горчицей, посолить, посыпать мелко порубленной зеленью петрушки.

## *САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ*

*8—10 помидоров, 2 луковицы, 200 г очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень кинзы, укропа, петрушки, листья салата, красный молотый перец, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Помидоры вымыть и нарезать дольками.

**Приготовление соуса.** Грецкие орехи пропустить через мясорубку вместе с чесноком и зеленью, заправить специями, частью мелко нарезанного лука, растительным маслом, уксусом.

Уложить помидоры слоем на тарелку, выложенную листьями салата, залить приготовленным ореховым соусом, украсить колечками репчатого лука.

## *САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ, С МАСЛИНАМИ*

*2–3 помидора, 2–3 огурца, 10–12 маслин, 3–4 листика зеленого салата, 100 г сыра, 100 г оливкового масла, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Помидоры бланшировать и очистить от кожицы. Огурцы очистить от кожуры. Овощи и сыр нарезать крупными кубиками, заправить оливковым маслом и выложить горкой на листья зеленого салата. Украсить мелко порубленной зеленью укропа и петрушки.

## *САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ*

*3 картофелины, 2 свеклы, 2 моркови, 2 соленых огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, соль по вкусу.*

Картофель и морковь сварить на пару или припустить, охладить, нарезать кубиками. Свеклу сварить в кожице, охладить, очистить, нарезать кубиками, заправить растительным маслом. Подготовленные продукты смешать с нарезанными кубиками огурцами и зеленым горошком. Заправить салат солью и уксусом.

## *САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ*

*2 помидора, 2 свежих огурца, 1 луковица, 150 г маслин без косточек, 100 г плавленого сыра, сок 1/2 лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, каперсы, соль по вкусу.*

Помидоры и лук нарезать ломтиками, огурцы почистить, нарезать крупными дольками. Выложить огурцы с помидорами и луком на тарелку, сверху положить сыр, нарезанный крупными кусочками, добавить маслины, каперсы, посолить, полить оливковым маслом, сбрызнуть соком лимона.

## *САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ЯИЦ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ*

*2 огурца, 2–3 яйца, 2–3 луковицы, 4–5 листьев салата, 500 мл воды, 100 г майонеза, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Лук очистить, нарезать кольцами. Вскипятить воду, добавить в нее уксус, залить лук и охладить. Воду слить. Яйца сварить вкрутую, крупно нарезать, смешать с луком. Огурцы нарезать кружочками, посолить, выложить на блюдо. На кружочки огурца — лук с яйцами и залить майонезом. Подавать охлажденным, оформив листьями салата и зеленью.

## *САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ОГУРЦАМИ И РЕДЬКОЙ*

*4 помидора, 2 огурца, 1 средняя редька, 1 луковица, 50 г растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, листья салата, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками, редьку и лук очистить и нарезать соломкой. Уксус и масло взбить, посолить, поперчить. Овощи осторожно перемешать, добавить мелко порубленную зелень укропа и петрушки и заправить полученным соусом. Выложить в салатник на листья зеленого салата.

## *САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С СЫРОМ И ЯЙЦАМИ*

*3–4 помидора, 100 г сыра, 2 яйца, 1 луковица, 100 г майонеза, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Яйца отварить вкрутую, отделить белки от желтков. Помидоры, лук, белки и сыр нашинковать соломкой.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, полить майонезом и перемешать. Салат выложить горкой и сверху посыпать желтком, предварительно размяв его вилкой. Салат украсить зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ПОМИДОРАМИ*

*400 г редиса, 2–3 помидора, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка уксуса, 50 г сыра, 3–4 зубчика чеснока, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.*

Редис нарезать тонкими кружочками, разложить на тарелке и украсить нарезанными дольками помидорами, посыпать измельченным чесноком, перцем и солью. **Приготовление соуса.** Смешать мед, уксус, оливковое масло и соль.

Овощи залить соусом. Сыр нарезать тонкими кусочками, смешать с мелко порубленной петрушкой и посыпать салат.

## *САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ПО-КОРЕЙСКИ*

*3–4 свеклы, 1 луковица, 50 г растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара, молотый кориандр, молотый красный перец, соль по вкусу.*

Свеклу почистить и натереть на специальной терке (тонко и удлиненно), посолить, залить уксусом и поставить мариноваться на 3–4 часа. Затем лишний сок слить. Лук нарезать кубиками и обжарить в растительном масле до темно-золотистого цвета, после чего лук из масла вынуть, в масло добавить чеснок, раздавленный чеснокодавилкой, и залить этим маслом с чесноком свеклу, добавить красный молотый перец и молотый кориандр. Лук в салате не используется.

## *САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛИНАМИ*

*4 свеклы, 100 г маслин без косточек, 2 яйца, 100 г растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, зелень укропа, соль по вкусу.*

Свеклу отварить до готовности и нарезать соломкой. Яйца отварить вкрутую, нарезать дольками. Маслины мелко нарезать, соединить со свеклой, заправить маслом, смешанным с уксусом и солью. Салат выложить на блюдо, рядом уложить дольки яиц. Оформить зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ*

*100 г зелени сельдерея, 100 г стеблей сельдерея, 100 г очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 50 г оливкового масла, 2 ст. ложки уксуса, соль по вкусу.*

**Приготовление соуса.** Грецкие орехи измельчить, растереть вьдавленным через чеснокодавилку чесноком до однородной консистенции. Добавить соль, уксус и масло, перемешать.

Зелень сельдерея мелко порубить, стебли нарезать ломтиками. Подготовленные ингредиенты уложить в салатник и полить полученным соусом.

## *САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С БРЫНЗОЙ*

*3–4 сладких перца, 50 г брынзы, 2 свежих огурца, 2 помидора, 1 луковица, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Перец очистить от семян, испечь в духовке, затем снять кожицу и мелко нарезать. Помидоры и огурцы нарезать кубиками. Луковицу нашинковать тонкой соломкой. Все перемешать, добавить мелко порубленную зелень петрушки. Заправить уксусом и растительным маслом, посолить. Салат украсить брынзой, натертой на крупной терке.

## *САЛАТ ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ*

*2 свеклы, 2 яблока, 100 г майонеза, 1 стакан очищенных грецких орехов, соль по вкусу.*

Свеклу и яблоки натереть на крупной терке, грецкие орехи измельчить и смешать с яблоками и свеклой. Посолить, перемешать и заправить майонезом.

## *САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С РИСОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ*

*1–2 сладких перца, 100 г риса, 200 г консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Перец запечь в духовке, очистить, охладить и нарезать в длину. Рис сварить в кипящей подсоленной воде до готовности, охладить, затем соединить со сладким перцем. Добавить зеленый

горошек, соль, перец и уксус. Салат перемешать и выложить в салатник.

## *САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С ОГУРЦАМИ*

*2 красных сладких перца, 5 огурцов, 100 г растительного масла, 50 г майонеза, 1 ст. ложка уксуса, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Огурцы очистить от кожицы. Мякоть нарезать брусочками, кожицу — тонкой соломкой. Кожицу посолить, отжать, соединить с огурцами. Добавить сахар, уксус и перемешать. Перец нарезать соломкой, обжарить на разогретом растительном масле, соединить с огурцами, поперчить. Перед подачей салат выложить в салатник, заправить майонезом, оформить зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С ПОМИДОРАМИ И МАСЛИНАМИ*

*4 красных сладких перца, 2 помидора, 15–20 маслин без косточек, 1 огурец, 1 луковица, 50 г сыра, 50 г растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Сладкий перец испечь в духовке в течение 10–12 минут, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Помидоры и огурец вымыть и нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нашинковать и слегка помять с солью. Маслины нарезать колечками. Соединить подготовленные продукты, заправить маслом, смешанным с уксусом, посолить и перемешать. Перед подачей посыпать салат тертым сыром и мелко порубленной зеленью петрушки.

## *САЛАТ ИЗ СПАРЖИ*

*500 г спаржи, сок 1/4 лимона, 1 яйцо, 1 луковица, 1 стакан воды, 50 г оливкового масла, 4 ст. ложки уксуса, зелень петрушки, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Спаржу отварить в течение 4 минут в подсоленной воде, добавив лимонный сок. Горячую спаржу залить маринадом, приготовленным из воды и уксуса, охладить.

**Приготовление заправки**. Небольшое количество воды соединить с уксусом, солью, сахаром и нарезанным мелкими кубиками луком. Добавить масло, мелко порубленную зелень петрушки, сваренное вкрутую яйцо, натертое на мелкой терке, и

перемешать.

Охлажденную спаржу выложить на блюдо и полить заправкой.

## *САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ С ЖАРЕНЫМ АРАХИСОМ*

*300 г зеленой стручковой фасоли, 50 г арахиса, 1 маленькая луковица, 50 г растительного масла, 1 ч. ложка мускатного ореха, 1 ч. ложка молотого кориандра, 1 ст. ложка уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.*

Фасоль отварить и нарезать небольшими кусочками. Арахис обжарить до золотистого цвета на сковороде без добавления масла. Лук и чеснок мелко порубить, обжарить на растительном масле. Фасоль смешать с луком и чесноком, с мелко нарубленной зеленью петрушки, мускатным орехом, солью, перцем и кориандром. Посыпать жареным арахисом.

## *САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ С ПОМИДОРАМИ И ЯЙЦАМИ*

*300 г консервированной стручковой фасоли, 4 помидора, 2 яйца, 100 г сметаны, 30 г растительного масла, сок 1/4 лимона, 1 ч. ложка горчицы, листья салата, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Помидоры ошпарить, сразу опустить в холодную воду и снять кожицу. Затем разрезать пополам и нарезать ломтиками. Фасоль нарезать кусочками длиной 2–3 см. Яйца сварить вкрутую и нарезать маленькими кусочками. Листья салата мелко нарезать. Соединить подготовленные продукты с мелко порубленной зеленью петрушки. Приготовление заправки. Сметану подогреть на водяной бане, добавить лимонный сок, горчицу, растительное масло, соль и перец. Прогревать смесь на водяной бане, помешивать до загустения.

Перед подачей салат выложить в салатник, полить заправкой и оформить зеленью петрушки.

## *САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ*

*500 г цветной капусты, 3 моркови, 100 г растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, черный молотый перец по вкусу.*

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде. 2 моркови натереть на крупной терке, посолить. Смешать цветную капусту с морковью, заправить маслом, уксусом, посыпать перцем. Оставшуюся морковь нарезать кружочками. Салат выложить на блюдо горкой, а вокруг уложить морковь, нарезанную кружочками.

## *САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ И ЯИЦ С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ*

*200 г шампиньонов, бяиц, 2 маринованных огурца, 200 г майонеза.*

Шампиньоны вымыть, нарезать небольшими кусочками и отварить. Огурцы нарезать кубиками, смешать с майонезом. Яйца сварить вкрутую и нарезать каждое на 4 части. Смешать грибы с огурцами и майонезом, уложить на смесь четвертинки яиц.

## *САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ*

*1/2 кочана цветной капусты, 100 г консервированной стручковой фасоли, 1–2 огурца, 1–2 помидора, 2 яйца, 150 г сметаны или майонеза, зелень укропа, соль по вкусу.*

Помидоры нарезать дольками, огурцы — полукружочками, яйца сварить вкрутую и измельчить. Капусту разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и охладить. С фасоли предварительно слить жидкость. Подготовленные продукты соединить, осторожно перемешать, выложить в салатник и заправить майонезом или сметаной. Сверху посыпать измельченной зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ШАМПИНЬОНОВ С КАБАЧКАМИ*

*300 г маринованных шампиньонов, 2 кабачка, 1 луковица, 50 г растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 50 г жирных сливок, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Грибы отделить от маринада. Крупные шампиньоны разрезать на 2–4 части. Кабачки очистить, нарезать кружочками и обжарить на растительном масле. Посолить, поперчить и охладить. Репчатый лук нарезать кольцами, а зеленый — нашинковать. Подготовленные продукты перемешать, заправить сливками, выложить на блюдо, оформить зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ И ЯИЦ С СЫРОМ*

*250 г шампиньонов, 5 яиц, 150 г сыра, 1 луковица, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень сельдерея, соль по вкусу.*

Очищенные грибы сварить в кипящей подсоленной воде с добавлением уксуса. Готовые грибы нарезать кубиками и перемешать с мелко нарубленными яйцами, сваренными вкрутую, оставив несколько грибов и одно яйцо для оформления. Лук и сельдерей очистить и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Смешать все подготовленные продукты, заправить солью и маслом. Выложить горкой в салатник, посыпать тертым сыром и оформить кружочками яйца и ломтиками грибов.

## *САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С КУКУРУЗОЙ*

*100 г шампиньонов, 100 г консервированной кукурузы, 1 картофелина, 1 яйцо, 100 г майонеза, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Шампиньоны вымыть, отварить в кипящей подсоленной воде, мелко нарезать. Картофель отварить, почистить, нарезать небольшими кусочками. Яйцо отварить вкрутую и мелко порубить. Соединить грибы, картофель, кукурузу, яйцо, посолить, поперчить, заправить майонезом, посыпать мелко порубленной зеленью укропа и петрушки.

# САЛАТЫ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

## *САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ*

*200 г очищенных креветок, 150 г крабовых палочек, 1 огурец, 150 г сметаны, 100 г майонеза, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Креветки отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. Огурец очистить от кожицы. Огурец и крабовые палочки нарезать кубиками и соединить с креветками и мелко порубленной зеленью укропа. Сметану взбить с майонезом, добавить соль и молотый перец. Полученным соусом заправить салат. При подаче оформить веточками зелени укропа.

## *САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ*

*150 г кальмаров, 3–4 картофелины, 5–6 листьев зеленого салата, 100 г майонеза, зелень укропа, соль по вкусу.*

Кальмары вымыть, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5–7 минут. Картофель вымыть, отварить. Кальмары и картофель мелко нарезать соломкой. Листья зеленого салата вымыть и мелко нарезать. Соединить нарезанные кальмары, картофель, листья салата, посолить, заправить майонезом. Сверху посыпать мелко порубленной зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С РИСОМ*

*500 г кальмаров, 1/4 стакана риса, 2 свежих огурца, 1 сладкий перец, 3–4 лаврового листа, 4–5 горошин черного перца, 1/4 стакана кетчупа, 200 г майонеза.*

Очищенные и отваренные в подсоленной воде, с добавлением лаврового листа, перца горошком, кальмары нарезать тонкой длинной соломкой, соединить с отваренным заранее в слегка подсоленной воде и охлажденным рассыпчатым рисом, добавить натертый на терке свежий огурец и мелко нарезанный сладкий перец, заправить майонезом, смешанным с кетчупом. Выложить в салатник, украсив свежим огурцом, нарезанным кружочками.

## *САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК С ОЛИВКАМИ*

*200 г крабовых палочек, 100 г оливок без косточек, 100 г майонеза, 1/2 стакана риса, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Рис отварить. Крабовые палочки и зелень петрушки мелко нарезать, оливки разрезать на половинки. Все смешать. Салат посолить и заправить майонезом.

## *САЛАТ ИЗ КРАБОВ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ И МАСЛИНАМИ*

*200 г свежих крабов, 1/4 небольшого кочана белокочанной капусты, 6–8 маслин без косточек, 1/4 лимона, 50 г майонеза, 1 ст. ложка кетчупа, зелень укропа, соль по вкусу.*

Крабы отварить в подсоленной воде до готовности. Отделить мякоть от панциря, нашинковать соломкой. Капусту нашинковать соломкой и слегка перетереть с солью. Крабы и капусту смешать с майонезом и кетчупом. Салат выложить горкой в салатник и оформить его маслинами без косточек и веточками зелени укропа, по краю положить лимон, нарезанный кружочками.

## *САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С КАРТОФЕЛЕМ И МОРКОВЬЮ*

*100 г филе кальмаров, 2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 1 соленый огурец, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, соль по вкусу.*

Филе кальмаров отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5–7 минут. Готовые кальмары охладить и нарезать соломкой поперек волокон. Свеклу сварить в кожице, охладить, очистить и нарезать кубиками. Картофель и морковь очистить, нарезать кубиками, сварить на пару. Подготовленные овощи соединить, заправить маслом, добавить очищенные и нарезанные кубиками огурцы, зеленый горошек, соль, уксус. Готовый салат смешать с кальмарами.

## *САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК И ВЕТЧИНЫ С ШАМПИНЬОНАМИ*

*200 г очищенных креветок, 100 г ветчины, 100 г шампиньонов, 1 сладкий перец, 2 картофелины, сок 1/4 лимона, 100 г оливкового масла, 6–8 маслин, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Креветки отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут, шампиньоны — в течение 10 минут. Картофель отварить в мундире, очистить. Перец очистить от плодоножки и семян. Картофель, перец, креветки и ветчину нарезать ломтиками, перемешать, посолить и поперчить.

**Приготовление заправки.** Смешать масло и лимонный сок.

Залить салат заправкой, добавить часть нарезанных ломтиками шампиньонов и снова перемешать. Перед подачей выложить салат на тарелки, оформить маслинами, оставшимися шампиньонами и зеленью петрушки.

## *САЛАТ ИЗ КРАБОВОГО МЯСА С ОГУРЦОМ*

*300 г крабового мяса, 1 огурец, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка кунжутного масла.*

Огурец и крабовое мясо нарезать ломтиками, соединить.

**Приготовление соуса**. Соевый соус смешать с кунжутным маслом и уксусом.

При подаче уложить салат горкой и полить приготовленным соусом.

## *САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С АПЕЛЬСИНАМИ*

*300 г очищенных креветок, 2 апельсина, 1 огурец, 100 г майонеза, соль по вкусу.*

Креветки отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки, нарезать небольшими кусочками. Огурец натереть на крупной терке, добавить креветки, майонез, все перемешать.

## *САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С АНАНАСАМИ*

*300 г очищенных креветок, 200 г консервированных ананасов в собственном соку, 100 г майонеза, соль по вкусу.*

Очищенные креветки варить в кипящей подсоленной воде в течение 5–7 минут. Воду слить. Консервированные ананасы мелко нарезать и смешать с креветками. Заправить майонезом.

## *САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК И КАЛЬМАРОВ*

*100 г очищенных креветок, 100 г кальмаров, 1/2 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки сметаны, 1/2 лимона, 40 г сливочного масла, 2–3 лавровых листа, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки.*

Очищенные креветки и кальмары (лучше мелкие) отварить отдельно с добавлением лаврового листа. Растопить на сковороде сливочное масло, добавить мелко нарезанный или выдавленный из чеснокодавилки чеснок, томатную пасту и сметану, довести до кипения, снять с огня. Кальмары нарезать кольцами, смешать с креветками, сбрызнуть лимонным соком, выложить на листья зеленого салата, полить полученным соусом, украсить зеленью петрушки. Выложить в салатник, украсить креветками.

## *САЛАТ ИЗ МИДИЙ С ПОМИДОРАМИ*

*800 г мелких мидий, 3 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 100 г оливкового масла, 2 ст. ложки уксуса, зелень укропа, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мидии промыть, обсушить, выложить на сковороду и жарить до тех пор, пока не раскроются створки раковин. Вынуть мякоть. Помидоры нарезать дольками. Добавить мелко нарезанные лук и чеснок, зелень, заправить маслом и уксусом, посолить, поперчить и оставить мариноваться на 15 минут. Перед подачей соединить мякоть мидий с приготовленным салатом. Оформить зеленью петрушки и укропа.

## *САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С ОВОЩАМИ И РИСОМ*

*250 г консервированной печени трески, 150 г риса, 3–4 помидора. 3 соленых огурца, 5–6 листьев зеленого салата, 2 луковицы, 2 яйца, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рис отварить в кипящей подсоленной воде. Лук и помидоры нарезать тонкими колечками, листья салата — соломкой, огурцы — ломтиками. Яйца отварить вкрутую, яйца и печень трески мелко нарезать, добавить зеленый горошек, рис и нарезанные овощи. Заправить солью, молотым перцем, мелко порубленной зеленью петрушки, заправить майонезом, перемешать. Салат уложить горкой в салатник. Оформить дольками помидоров и яиц, листьями салата.

# САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ

## *САЛАТ ИЗ АНЧОУСОВ С КАРТОФЕЛЕМ И ШАМПИНЬОНАМИ*

*50 г филе анчоусов, 3–4 картофелины, 100 г шампиньонов, 100 г оливкового масла, 1 ст. ложка уксуса, соль по вкусу.*

Картофель и шампиньоны отварить по отдельности до готовности. Вареные картофель и шампиньоны нарезать соломкой. Смешать уксус с оливковым маслом и заправить этой смесью салат, посолить. Украсить салат кусочками филе анчоусов.

## *САЛАТ ИЗ ФИЛЕ АНЧОУСОВ С КРЕВЕТКАМИ*

*6 филе анчоусов, 250 г очищенных креветок, 100 г риса, 50 г растительного масла, сок 1/4 лимона, зелень сельдерея, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рис отварить в кипящей подсоленной воде до готовности. Креветки отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. Сельдерей мелко нарезать, соединить с креветками и рисом.

**Приготовление соуса.** Масло смешать с лимонным соком, посолить, поперчить, добавить измельченное филе анчоусов, перемешать.

Заправить салат приготовленным соусом. При подаче оформить зеленью петрушки.

## *САЛАТ «МИМОЗА»*

*200 г консервированного лосося в собственном соку, 3 яйца, 100 г сыра, 200 г майонеза, веточки укропа.*

Этот салат выкладывается на блюдо слоями. Яйца отварить, отделить белки от желтков. Белки мелко нарубить и выложить на блюдо. Сверху обильно смазать майонезом. Лосось отделить от костей, мелко порубить, положить на слой яиц с майонезом, сверху также намазать майонезом. Сыр натереть на мелкой терке, выложить на слой лосося с майонезом, обильно смазать майонезом. Желтки помять вилкой и высыпать сверху на все слои. Салат можно украсить зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ И ЯЙЦОМ С ОГУРЦОМ*

*200 г филе рыбы (треска, минтай), 1 яйцо, 1 свежий огурец, 50 г майонеза, листья салата, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рыбу отварить в кипящей подсоленной воде в течение 15 минут, остудить и размять. Яйцо сварить вкрутую и нарезать небольшими кусочками. Листья салата и огурец мелко нашинковать. Все перемешать, посыпать мелко порубленной зеленью петрушки. Заправить майонезом. Выложить горкой на листья салата.

## *САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ*

*200 г консервированной рыбы в масле, 3–4 моркови, 3–4 картофелины, 1 луковица, 4 яйца, 250 г майонеза, зелень укропа.*

Морковь и картофель очистить и сварить до готовности. Охладить и натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, отделить белки от желтков. Белки мелко нарезать. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Консервированную рыбу отделить от масла и размять вилкой. На дно круглого плоского салатника уложить рыбу, полить тонким слоем майонеза и уложить слоями нарезанные яичные белки, натертую на крупной терке морковь, лук и картофель, каждый раз прослаивая майонезом. Сверху полить оставшимся майонезом, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, а в центр, отступив от края на 2–3 см, насыпать протертые через сито вареные желтки.

## *САЛАТ ИЗ ТУНЦА С КУКУРУЗОЙ И РИСОМ*

*250 г консервированного тунца в масле, 200 г консервированной кукурузы, 100 г риса, 100 г майонеза, сок 1/2 лимона, зелень укропа, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рис отварить в кипящей подсоленной воде. Рыбу освободить от масла и размять вилкой.

**Приготовление соуса.** Смешать майонез с лимонным соком, заправить солью, перцем и сахаром. Добавить мелко порубленный укроп и еще раз перемешать. Рыбу соединить с кукурузой, предварительно слив жидкость, мелко нарезанным луком и рисом, заправить соусом, перемешать. При подаче оформить зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ ПАЛТУСА И ЯИЦ С ОВОЩАМИ*

*600 г палтуса, 6 яиц, 5–6 картофелин, 2 помидора, 10–12 маслин без косточек, 1 лимон, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рыбу отварить в кипящей подсоленной воде, охладить в бульоне и нарезать ломтиками. Картофель сварить в мундире, охладить, очистить и нарезать ломтиками. Часть помидоров нарезать на небольшие кусочки, а часть оставить для оформления. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Картофель, рыбу, помидоры и яйца соединить, заправить частью майонеза, солью, перцем и перемешать. В салатник выложить горкой салат, полить оставшимся майонезом. Сверху оформить кружочками лимона, мелко порубленной зеленью укропа, маслинами.

## *САЛАТ ИЗ ФИЛЕ РЫБЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ*

*200 г отварного рыбного филе, 3 отварные картофелины, 2 соленых огурца, 1 помидор, 6–8 листьев салата, 100 г майонеза, 1 ст. ложка уксуса.*

Вареную рыбу нарезать кубиками, очищенные картофель, огурцы и помидоры нарезать ломтиками, перемешать, добавить нарезанный на части зеленый салат. Посолить. Смешать майонез и уксус, заправить салат. Уложить салат горкой в салатник, поместив в центре горки листики зеленого салата, а вокруг уложить кружки помидоров и огурцов.

## *САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ*

*400 г отварного филе любой рыбы, 2 сладких перца, 2 помидора, 2 яйца, сок ¼ лимона, 100 г растительного масла, зеленый лук, листья зеленого салата, красный молотый перец, черный молотый перец, соль по вкусу.*

**Приготовление соуса.** Мелко нарезанный зеленый лук смешать с растительным маслом, лимонным соком, красным и черным молотым перцем, солью и оставить на 10 минут.

Рыбу нарезать маленькими кусочками. Сладкий перец очистить от плодоножки и семян, нарезать кубиками и припустить в небольшом количестве подсоленной воды 2 минуты. Помидоры ошпарить, снять кожицу и нарезать мякоть кубиками. Соединить подготовленные продукты, заправить приготовленным

соусом и поставить в холодильник на 30 минут. При подаче оформить ломтиками яиц, сваренных вкрутую, и листьями салата.

## *САЛАТ ИЗ РЫБЫ С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ*

*400 г филе рыбы, 100 г маринованных грибов, 1 помидор, 1 сладкий перец, 3 яйца, 1 зубчик чеснока, 100 г майонеза, 1 ч. ложка горчицы, листья салата, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Филе рыбы отварить в кипящей подсоленной воде, охладить и нарезать кусочками. Сладкий перец очистить от плодоножки и семян и нарезать тонкой соломкой. Нарезать помидор и грибы на небольшие кусочки. Яйца сварить вкрутую и нарезать на ломтики. Салатник выложить листьями зеленого салата, уложить все ингредиенты салата, слегка перемешав их, сверху залить смесью майонеза, мелко нарубленного или выдавленного через чеснокодавилку чеснока, горчицы и молотого перца. Оформить дольками вареного яйца.

## *САЛАТ РЫБНЫЙ*

*200 г филе любой рыбы, 8—10 картофелин, 3–4 моркови, 3–4 соленых огурца, 150 г майонеза, 8—10 маслин без косточек, зелень петрушки или кинзы, соль по вкусу.*

Рыбу отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Картофель и морковь отварить, охладить и очистить. Подготовленные картофель, морковь и огурцы нарезать соломкой, соединить, посолить, перемешать и заправить майонезом. Выложить салат горкой в салатник, вокруг уложить ломтики вареной рыбы. Украсить зеленью петрушки или кинзы и маслинами.

## *САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ОВОЩАМИ И МАРИНОВАННЫМИ ЯБЛОКАМИ*

*200 г филе сельди, 1 вареная свекла, 2 отварные картофелины, 1 вареная морковь, 1 соленый огурец, 1 маринованное яблоко, 1 луковица, 100 г растительного масла, зелень укропа, соль по вкусу.*

Очищенные свеклу, морковь, картофель, огурец, яблоко и лук нарезать кубиками. Филе сельди нарезать ломтиками.

Нарезанные овощи и филе соединить, заправить растительным маслом, посолить. При подаче оформить ломтиками сельди и зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ОВОЩАМИ*

*400 г филе слабосоленой сельди, 8—10 редисок, 6–8 маслин, 5 картофелин, 4 помидора, 1 луковица, 100 г белой консервированной фасоли, 1 пучок листьев салата, 100 г растительного масла, сок 1/2 лимона, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Картофель сварить в мундире, очистить и нарезать ломтиками. Помидоры и сельдь нарезать небольшими кусочками, зеленый салат — соломкой, редис — кружочками. Лук очистить, нарезать полукольцами и ошпарить кипятком. Лимонный сок смешать с солью, перцем, маслом. Смешать подготовленные продукты с фасолью. Залить полученной заправкой и оставить на 1 час настояться. Салат уложить в салатник, оформить маслинами, нарезанными пополам, и зеленью петрушки.

## *САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ*

*100 г филе сельди, 200 г консервированной белой фасоли, 2 луковицы, 1 соленый огурец, 1 яблоко (лучше кислое), 100 г майонеза, 2 яйца, по 1 пучку зелени петрушки и кинзы, сахар, соль по вкусу.*

Филе сельди разделать на небольшие кусочки. Яйца сварить вкрутую. Яйца, лук, сельдь, огурец, яблоко мелко нарезать и смешать с консервированной фасолью. Заправить майонезом, сахаром и солью. Посыпать мелко порубленной зеленью петрушки и кинзы.

## *САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ОВОЩАМИ И СЛИВКАМИ*

*200 г филе сельди, 3–4 отварные картофелины, 1 яблоко, 2 луковицы, 50 г оливкового масла, 1 ч. ложка горчицы, 200 г сливок, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 1 пучок зеленого лука, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Филе сельди нарезать тонкими ломтиками. Очищенные яблоки, вареный картофель и репчатый лук нарезать маленькими кубиками. Белок сваренного вкрутую яйца мелко порубить. Все

тщательно перемешать. Оливковое масло смешать с уксусом, протертым желтком, посолить, поперчить, добавить сахар, горчицу и сливки. Полученным соусом полить нарезанные овощи с сельдью. Подать салат к столу, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

## *САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОЙ СЕЛЬДИ И ЯИЦ С ОВОЩАМИ*

*100 г филе маринованной сельди, 2 яйца, 2 картофелины, 1 свекла, 100 г майонеза.*

Картофель и свеклу отварить по отдельности, очистить, натереть на крупной терке. Филе сельди измельчить.

Яйца сварить вкрутую, мелко нарезать. Салат выложить слоями: 1 слой — тертый картофель, 2 слой — майонез, 3 слой — селедка, 4 слой — майонез, 5 слой — первое яйцо, 6 слой — майонез, 7 слой — тертая свекла, 8 слой — майонез. Сверху — второе яйцо. Оформить зеленью.

## *СЕЛЬДЬ ПОД «ШУБОЙ»*

*200 г филе сельди, 3 средние вареные картофелины, средняя вареная морковь, 1 средняя вареная свекла, яйца, 200 г майонеза, 50 г сметаны.*

Этот салат выкладывается на блюдо слоями. Филе сельди мелко порубить, выложить в сметану, отварные картофелины мелко нарезать и положить на слой сельди со сметаной, сверху намазать майонезом. Отварную морковь потереть на крупной терке, положить на слой картофеля и намазать майонезом. Вареные яйца мелко порубить и положить на слой картофеля, смазать майонезом. Верхним слоем положить натертую на крупной терке отварную свеклу.

## *САЛАТ ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ОГУРЦАМИ*

*250 г отварного филе трески, 4 отварные картофелины, 2 огурца, 2–3 ст. ложки тертого корня хрена, 100 г майонеза, 1 ст. ложка уксуса, зеленый лук, соль по вкусу.*

Филе нарезать небольшими кусочками, очищенный картофель и огурцы — ломтиками. Смешать хрен с уксусом, добавить майонез, соль и перемешать. Подготовленные продукты соединить, полить майонезом с маслом и хреном, перемешать и

переложить в салатник. При подаче посыпать салат мелко нарезанным зеленым луком.

# САЛАТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ

## *САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С ВЕТЧИНОЙ И ОВОЩАМИ*

*300 г куриного мяса, 100 г ветчины, 2–3 картофелины, 100 г консервированной стручковой фасоли, 1–2 яблока, 2яйца, 1 соленый огурец, 150 г майонеза, листья зеленого салата, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Куриное мясо отварить до готовности в кипящей подсоленной воде. Картофель отварить в мундире и очистить. Яйца отварить вкрутую. Листья салата и стручки фасоли нарезать на 2–3 части, картофель, курицу, ветчину, яйца, яблоки и огурцы — ломтиками. Добавить майонез, соль, перец и тщательно перемешать. В салатник горкой уложить салат, оформить ломтиками курицы, дольками яиц и веточками зелени.

## *САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ*

*200 г мякоти вареной птицы (индейки, гуся), 6–8 картофелин, 150 г стручковой фасоли, 2 луковицы, 1 морковь, 1 помидор, 2 яйца, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Картофель вымыть, запечь в духовке в мундире до готовности, охладить, очистить, нарезать ломтиками. Сварить по отдельности морковь и стручковую фасоль, охладить.

Морковь очистить, нарезать короткими брусочками, помидор — дольками, лук — кольцами. Мякоть вареной птицы — небольшими кусочками.

**Приготовление соуса.** Смешать растительное масло и уксус, добавить мелко нарубленную зелень петрушки и укропа, тщательно взбить.

Нарезанные продукты осторожно перемешать, полить соусом и уложить в салатник. Оформить дольками сваренных вкрутую яиц и зеленью.

## *САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С ШАМПИНЬОНАМИ И ОЛИВКАМИ*

*200 г куриного мяса, 100 г шампиньонов, 6–8 оливок без*

*косточек, 2 помидора, 50 г сыра, 30 г сливочного масла, 50 г майонеза, зелень укропа, соль по вкусу.*

Куриное мясо отварить в кипящей подсоленной воде. Шампиньоны вымыть, нарезать, обжарить на сливочном масле. Сыр натереть на мелкой терке. Куриное мясо нарезать соломкой. Уложить слоями в салатник, посолить, полить майонезом. Салат оформить кусочками помидоров, оливками, мелко порубленной зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ И МАКАРОНАМИ*

*200 г вареного куриного мяса, 100 г маринованных грибов, 100 г вареных макарон, 1 помидор, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мякоть курицы, нарезанную соломкой, макароны длиной 5–6 см, грибы, помидор и яйца, нарезанные кружочками, и мелко порубленную зелень петрушки перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, оформив ломтиками яйца и помидора.

## *САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ГРИБАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ*

*200 г куриного филе, 200 г консервированных грибов, 100 г консервированного зеленого горошка, 5–6 листьев зеленого салата, 100 г майонеза, сок 1/4 лимона, 50 г сметаны, 1 ст, ложка кетчупа, 1 ст. ложка коньяка, 2 зубчика чеснока, зелень укропа, белый молотый перец, соль по вкусу.*

Куриное филе отварить в кипящей подсоленной воде. Грибы и филе нарезать тонкой соломкой и перемешать с зеленым горошком. Массу разделить на 4 части, каждую выложить на лист салата, сверху полить соусом.

**Приготовление соуса.** Соединить сметану, кетчуп, майонез, лимонный сок и коньяк. Добавить мелко нарезанный или выдавленный через чеснокодавилку чеснок, перец, соль, мелко нарезанную зелень укропа и тщательно перемешать.

## *САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С ОГУРЦАМИ*

*200 г вареного куриного филе, 2 огурца, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зеленого лука, 50 г растительного масла, 1 ч.*

*ложка уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка соевого уксуса, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Огурцы нарезать вдоль тонкими ломтиками, куриное филе — кусочками. Зеленый лук нашинковать, соединить с мелко нарезанным или выдавленным через чеснокодавилку чесноком.

**Приготовление соуса.** Горчицу взбить с уксусом, соевым соусом, растительным маслом, сахаром и солью до получения однородной массы.

Подготовленные ингредиенты салата соединить, поперчить, заправить соусом, охладить. Яйцо взбить, поджарить в виде тонкого омлета на растительном масле. Нарезать омлет полосками. При подаче оформить салат полосками омлета и нашинкованным зеленым луком.

## *САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С ШАМПИНЬОНАМИ И КУКУРУЗОЙ*

*300 г куриного мяса, 300 г шампиньонов, 200 г консервированной кукурузы, 50 г сливочного масла, 1/2 лимона, 8—10 оливок без косточек, 150 г майонеза, соль по вкусу.*

Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, посолить и залить соком лимона. Дать постоять 15 минут. Обжарить на сливочном масле. Куриное мясо отварить в кипящей подсоленной воде, нарезать крупными кусочками. Оливки нарезать кольцами. Все смешать, добавить кукурузу и заправить майонезом.

## *САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С ПОМИДОРАМИ И РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ*

*400 г куриного филе, 3 помидора, 1 луковица, 100 г растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 2 ч. ложки горчицы, листья зеленого салата, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.*

Куриное филе слегка отбить, посолить и поперчить. Обжарить на части растительного масла в течение 12–15 минут до образования золотистой корочки.

**Приготовление заправки.** Лук очистить, нарезать маленькими кубиками, смешать с горчицей, уксусом, добавить оставшееся масло и приправить солью, перцем и сахаром.

Помидоры вымыть и нарезать дольками. Обжаренное мясо нарезать ломтиками. Перед подачей выложить на листья салата вместе с помидорами и полить заправкой.

**САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СЫРОМ И ЯБЛОКАМИ**

*350 г филе курицы, 150 г сыра, 2 зеленых яблока, 1 красное яблоко, бредисок, 2 корня сельдерея, 1 стакан кефира, 50 г майонеза, 1 стакан отварного риса, 50 г изюма без косточек.*

Мясо курицы отварить, охладить и нарезать небольшими кусочками. Сыр и зеленые яблоки нарезать кубиками, редис — кружочками, сельдерей натереть на крупной терке. Все перемешать, добавить рис и изюм. Смешать кефир с майонезом и залить салат. Перед подачей на стол украсить салат дольками красного яблока.

## *САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С ШАМПИНЬОНАМИ И КОРНЕМ СЕЛЬДЕРЕЯ*

*600 г филе курицы, 150 г шампиньонов, 1 корень сельдерея, 3 помидора, 200 г майонеза, 100 г сыра, каперсы, соль по вкусу.*

Курицу сварить в подсоленной воде, нарезать соломкой, корень сельдерея натереть на крупной терке. Грибы отварить в подсоленной воде и нарезать дольками. Курицу, сельдерей, грибы смешать, добавить каперсы, сыр, натертый на крупной терке, посолить и заправить майонезом. Украсить дольками помидоров.

## *САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК И ЯИЦ С ГРЕНКАМИ*

*2–3 куриные грудки, 2 яйца, 50 г белых гренок, 150 г майонеза, 100 г сыра, листья зеленого салата, соль по вкусу.*

Куриные грудки отварить в кипящей подсоленной воде в течение 15 минут, мелко нарезать. Яйца отварить вкрутую, мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке.

Листья зеленого салата мелко нарезать. Все перемешать, посолить, добавить гренки, заправить майонезом. Сверху посыпать натертым на мелкой терке сыром.

## *САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С ОВОЩАМИ И ШАМПИНЬОНАМИ*

*400 г куриного филе, 3 помидора, 2 огурца, 2 луковицы, 200 г шампиньонов, 10–12 оливок без косточек, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, 150 г майонеза, зелень укропа, соль по вкусу.*

Куриное филе отварить в кипящей подсоленной воде в

течение 20 минут. Помидоры, огурцы, куриное филе нарезать ломтиками, оливки — кружочками. Лук очистить, мелко нашинковать. Грибы вымыть, нарезать, пассеровать с луком на сливочном масле. Салат выложить слоями: 1 слой — куриное филе, 2 слой — грибы, обжаренные с луком, 3 слой — помидоры, 4 слой — огурцы, 5 слой — оливки. Последний слой — майонез. Сверху посыпать натертым на мелкой терке сыром и порубленной зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ГРИБАМИ*

*4–5 куриных грудок, 300 г консервированных грибов, 4 огурца, 4 яйца, 200 г консервированного зеленого горошка, 2 сладких перца, 50 г сливочного масла, 150 г сыра, 200 г сметаны, 200 г майонеза, зелень укропа, соль по вкусу.*

Куриные грудки отварить до готовности в кипящей подсоленной воде, нарезать на кусочки, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Добавить зеленый горошек, огурцы, перец, грибы, яйца, нарезанные соломкой.

Сметану перемешать с майонезом и выложить в салат. Все тщательно перемешать. При подаче на стол блюдо посыпать натертым на мелкой терке сыром и украсить зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК С АНАНАСАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ*

*5–6 куриных грудок, 400 г консервированных ананасов, 100 г майонеза, 2 ст. ложки сливок, листья салата, порошок карри, зелень укропа, сахар, соль по вкусу.*

Курицу отварить в кипящей подсоленной воде, добавив сахар и карри, нарезать соломкой и выложить на блюдо, выстеленное листьями зеленого салата.

**Приготовление соуса.** Смешать майонез, сливки и сироп от консервированных ананасов. Посыпать куриную мякоть мелко нарезанными ананасами и укропом и залить все приготовленным соусом.

## *САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ*

*150 г филе копченой курицы, 1 свекла, 2 моркови, 2 картофелины, 1 свежий огурец, 3 яйца, 100 г сыра, 50 г очищенных*

*грецких орехов, 250 г майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Морковь и картофель очистить и сварить в кипящей воде по отдельности. Свеклу сварить в кожице, затем очистить. После охлаждения очищенные вареные овощи, огурец, мякоть курицы нашинковать соломкой. Яйца сварить вкрутую. Орехи и яйца измельчить. На плоское блюдо выложить в виде кольца слой картофеля и смазать майонезом, затем — слой смешанной с рублеными орехами свеклы, снова смазать майонезом. Далее выложить слоями курицу, морковь, огурцы и яйца, смазывая каждый слой майонезом. Сверху салат посыпать натертым на мелкой терке сыром.

## *САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК С КАРТОФЕЛЕМ И МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ*

*2–3 куриные грудки, 2 картофелины, 200 г маринованных грибов, 1 луковица, 150 г сыра, 50 г растительного масла, 100 г очищенных грецких орехов, 300 г майонеза, соль по вкусу.*

Салат состоит из 6 слоев. Картофель отварить в мундире, очистить и натереть его на крупной терке. Грибы поджарить с луком на подсолнечном масле. Яйца отварить и мелко нарезать. Куриные грудки отварить, мякоть мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Грецкие орехи измельчить. Каждый слой, кроме последнего, немного посолить и смазать майонезом.

## *САЛАТ ИЗ УТКИ С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ*

*200 г мяса утки, 2 маринованных огурца, 1 свекла, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 2–3 картофелины, 200 г майонеза, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо утки отварить до готовности, нарезать соломкой. Маринованные огурцы мелко нарезать. Корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке. Свеклу, морковь, картофель отварить, очистить, нарезать небольшими ломтиками. Подготовленные продукты перемешать, заправить майонезом, солью, перцем, уложить горкой в салатник, украсить веточками зелени петрушки.

# МЯСНЫЕ САЛАТЫ

## *САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ И ВЕТЧИНЫ С ОВОЩАМИ*

*100 г мякоти говядины, 100 г нежирной ветчины, 5–6 вареных картофелин, 2 огурца, 3 помидора, 7–8 листьев салата, 200 г майонеза, соль по вкусу.*

Говядину отварить в кипящей подсоленной воде в течение 45 минут. Мясо, ветчину и картофель нарезать маленькими кубиками, огурцы и помидоры — ломтиками, листья салата — соломкой. Подготовленные компоненты посолить и перемешать. Готовый салат выложить на листья зеленого салата, заправить майонезом и украсить ломтиками огурца и помидора.

## *САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ И КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК С ОВОЩАМИ*

*300 г мякоти говядины, 100 г крабовых палочек, 3–4 картофелины, 1 огурец, 5–6 листьев зеленого салата, 3 яйца, 150 г майонеза, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка острого кетчупа, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо отварить в подсоленной воде, добавив лавровый лист, обжарить на сковороде на сливочном масле и нарезать небольшими кубиками. Крабовые палочки мелко нарезать. Огурцы нарезать брусочками. Зеленый салат измельчить. Яйца отварить, почистить, мелко нарезать. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, заправить майонезом, кетчупом. Готовый салат украсить листьями зеленого салата.

## *САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ И ЯИЦ С ОВОЩАМИ*

*300 г говядины, 4 яйца, 8 картофелин, 2 яблока, 1 луковица, 4 соленых огурца, 250 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, листья зеленого салата, лимонный сок, горница, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Говядину отварить в подсоленной воде, охладить и мелко нарезать. Картофель, отваренный в мундире, яблоки, лук и огурцы также мелко порубить. Яйца отварить вкрутую и нарезать крупными дольками. Перемешать все, добавить зеленый горошек, соль, перец, горчицу и немного лимонного сока, заправить

майонезом. Положить на тарелку листья салата, на них уложить приготовленную массу. Украсить дольками яиц.

## *САЛАТ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА*

*500 г говяжьего сердца, 3 моркови, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 150 г майонеза.*

Сердце отварить в кипящей подсоленной воде. Охладить, натереть на крупной терке. Морковь очистить, натереть на крупной терке, обжарить на сливочном масле. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета на сливочном масле. На дно салатника тонким слоем насыпать отварное сердце, смазать майонезом, сверху тонким слоем выложить жареный лук, на него — жареную морковь, затем опять слой сердца, майонез, лук и морковь. Оставить в холодильнике для пропитки на 1 час.

## *САЛАТ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ И АРАХИСОМ*

*400 г говяжьей печени, 1 пучок зеленого салата, 50 г арахиса, 100 г оливкового масла, 50 г растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Печень очистить от пленки, промыть и нарезать тонкими ломтиками. Обжарить на разогретом растительном масле в течение 3–4 минут, постоянно помешивая. Посолить, поперчить. Дать остыть. Листья салата промыть и нарезать соломкой.

**Приготовление заправки.** Соединить уксус с оливковым маслом.

Перед подачей перемешать печень с салатом, полить заправкой и посыпать арахисом.

## *САЛАТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ОВОЩАМИ*

*400 г отварной телятины, 1 сладкий перец, 3 помидора, 1 маринованный огурец, 200 г консервированной белой фасоли, 1 зубчик чеснока, 150 г оливкового масла, 4 ст. ложки уксуса, зелень петрушки, базилик, соль по вкусу.*

Телятину нарезать ломтиками. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Сладкий перец очистить от плодоножки и семян и мелко нарезать. Чеснок мелко нарезать или выдавить через чеснокодавилку, помидоры мелко нарезать, добавить

фасоль. Огурец нарезать кубиками. Петрушку и базилик порубить.

**Приготовление соуса.** Тщательно перемешать уксус, масло, соль и жидкость от фасоли.

Ингредиенты салата соединить, заправить соусом, тщательно перемешать и выдержать до подачи в течение 30 минут.

## *САЛАТ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ И ЯЙЦАМИ*

*200 г отварной говяжьей печени, 2 луковицы, 2 яйца, 50 г растительного масла, 100 г майонеза, листья зеленого салата, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Печень нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле, охладить. Яйца отварить вкрутую, охладить, мелко нарезать. Подготовленные продукты уложить слоями на листья салата, посолить, поперчить и полить майонезом. Украсить зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ И СУШЕНЫМИ ГРИБАМИ*

*200 г говяжьей печени, 3–4 маринованных огурца, 50 г сушеных белых грибов, 2–3 луковицы, 2 яйца, 150 г майонеза, 100 г растительного масла, зелень укропа.*

Грибы замочить на 20–30 минут в холодной воде, отварить в кипящей подсоленной воде. Печень вымыть, нарезать на куски, обжарить в части масла и мелко нарезать. Отваренные грибы нашинковать. Яйца сварить вкрутую. Маринованные огурцы и яйца мелко нарезать. Лук нашинковать и обжарить в оставшемся масле. Подготовленные продукты смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом. Украсить салат зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ СВИНИНЫ С МОРКОВЬЮ*

*200 г нежирной свинины, 1–2 моркови, 2 яйца, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 100 г растительного масла, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Свинину нарезать соломкой, обжарить до румяной корочки на растительном масле и потушить, добавив небольшое количество воды, до готовности. Морковь очистить, натереть на

крупной терке, обжарить на растительном масле. Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле. Яйца взбить с солью и приготовить из них тонкий омлет (примерно 5 мм толщиной) на сливочном масле. Остудить, нарезать соломкой. Все ингредиенты смешать, добавить мелко нарезанный или выдавленный через чеснокодавилку чеснок, соль и заправить майонезом.

## *САЛАТ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ С СУШЕНЫМИ ГРИБАМИ, ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ И ЯЙЦАМИ*

*200 г отварной говяжьей печени, 50 г сушеных грибов, 2 яйца, 2 луковицы, 50 г растительного масла, 100 г майонеза, листья зеленого салата, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Грибы вымыть, замочить на 10 минут в холодной воде, затем сварить в той же воде. Охладить и нарезать грибы соломкой. Печень нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле, охладить. Яйца отварить вкрутую, нарезать кружочками. Подготовленные продукты уложить слоями на листья зеленого салата, посолить, поперчить и полить майонезом. Украсить зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ СВИНИНЫ С ОВОЩАМИ*

*200 г свинины, 10 мелких картофелин, 1 свекла, 1 луковица, 100 г растительного масла, 100–150 г майонеза, 2 яйца, листья зеленого салата, зелень петрушки или сельдерея, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо отварить и мелко нарезать. Картофель и свеклу отварить и нарезать тонкими ломтиками. Все продукты положить в миску и перемешать. Порубить зелень петрушки или сельдерея и лук, добавить майонез и поставить в холодильник. Сварить яйца вкрутую и нарезать дольками. Охлажденную массу положить на листья салата, украсить нарезанными яйцами, полить майонезом, посыпать нарубленной зеленью петрушки.

## *САЛАТ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ С СУШЕНЫМИ ГРИБАМИ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ*

*200 г говяжьей печени, 50 г сушеных грибов, 2 соленых огурца,*

*2 яйца, 3 луковицы, 100 г растительного масла, 150 г майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Грибы вымыть, залить водой на 10 минут и сварить до размягчения. Печень сварить в подсоленной воде, предварительно сняв пленку. Охладить. Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле. Огурцы, грибы и печень нашинковать соломкой, добавить лук, половину нормы майонеза, мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца, поперчить и перемешать. Перед подачей выложить в салатник, полить оставшимся майонезом.

## *САЛАТ ИЗ СВИНИНЫ И ТЕЛЯТИНЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ*

*100 г свинины, 100 г телятины, 2 соленых огурца, 1 луковица, 1 яблоко, 50 г сливочного масла, 100 г майонеза, сок 1/4 лимона, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мякоть телятины и свинины нарезать на небольшие кусочки, обжарить на сливочном масле. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать соломкой. Соединить подготовленные продукты, полить лимонным соком, посолить, поперчить. При подаче полить салат майонезом и украсить зеленью.

## *САЛАТ ИЗ СВИНИНЫ С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ШАМПИНЬОНАМИ*

*200 г свинины, 200 г консервированных шампиньонов, 3 помидора, 1 огурец, 1 луковица, 3 ст. ложки кетчупа, 100 г растительного масла, 200 г майонеза, зелень укропа.*

Мясо нарезать соломкой, посолить, поперчить и обжарить с луком, нарезанным полукольцами на растительном масле. Шампиньоны освободить от жидкости, обжарить на растительном масле. Огурец нарезать соломкой, помидор — кубиками. Все перемешать, заправить майонезом, смешанным с кетчупом и мелко нарезанным или выдавленным через чеснокодавилку чесноком, и украсить зеленью укропа.

## *САЛАТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ШАМПИНЬОНАМИ И ЯБЛОКАМИ*

*150 г телятины, 150 г шампиньонов, 2 яблока, 1 огурец, 1*

*яйцо, 50 г майонеза, 50 г растительного масла, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, красный молотый перец, соль по вкусу.*

Грибы нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле. Телятину нарезать небольшими кусочками и обжарить на сливочном масле. Огурцы и яблоки очистить и нашинковать соломкой. Яйцо отварить и нарезать крупными кубиками. Продукты перемешать и заправить майонезом. Для остроты в майонез добавить молотый красный перец. Готовый салат украсить зеленью укропа.

# САЛАТЫ ИЗ МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

## *САЛАТ ИЗ БЕКОНА С ОВОЩАМИ, БРЫНЗОЙ И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ*

*50 г бекона, 1 картофелина, 1 помидор, 50 г брынзы, 20 г кедровых орешков, 5–6 листьев зеленого салата, 50 г растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать ломтиками. Кедровые орешки обжарить до золотистого цвета без добавления масла. Помидор и брынзу нарезать кубиками. Листья салата крупно нарезать. Уксус соединить с горчицей, солью и перцем, тонкой струйкой влить смесь в растительное масло, взбить. Полученный соус перемешать с картофелем. Бекон нарезать тонкими ломтиками и обжарить. Соединить картофель с листьями салата, брынзой и помидорами. При подаче посыпать кедровыми орешками и беконом.

## *САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ПОМИДОРАМИ И РОЖКАМИ*

*100 г ветчины, 4 помидора, 250 г рожков, 1 луковица, 100 г оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, уксус, молотый черный перец, соль по вкусу.*

Отварить рожки в подсоленной воде. Помидоры крупно порубить. Лук и чеснок мелко порубить и смешать с помидорами. Добавить уксус, масло, перец и соль. Половину нарезанной зелени смешать с помидорами. Ветчину нарезать тонкими полосками и смешать с рожками. Рожки с ветчиной выложить на блюдо, приправить соусом из помидор. Украсить оставшейся зеленью петрушки.

## *САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ И СЫРА С ОВОЩАМИ*

*200 г нежирной ветчины, 200 г сыра, 4 помидора, 1 огурец, 1 луковица, 1 пучок зеленого салата, 100 г растительного масла, 100 г майонеза, 1 ч. ложка уксуса, 2 ч. ложки горчицы, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Листья зеленого салата нарезать тонкими полосками, сыр, ветчину, помидоры, огурец — кубиками. Лук очистить, мелко

нарезать. Заправить салат заправкой из растительного масла, майонеза, горчицы, уксуса, соли и посыпать мелко порубленной зеленью петрушки.

## *САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ КОЛБАСЫ С БАКЛАЖАНАМИ*

*150 г копченой колбасы, 2 баклажана, 1 огурец, 1 зубчик чеснока, 100 г сметаны, 50 г оливкового масла, сок 1/4 лимона, белый молотый перец, тимьян, соль по вкусу.*

Баклажаны вымыть, нарезать кружками толщиной 1 см. Посолить и оставить на полчаса. Огурец нарезать очень тонкими кружками, колбасу — соломкой. Лук очистить и мелко порубить. Подготовленные баклажаны порциями обжарить на горячем оливковом масле до размягчения. Остудить.

**Приготовление соуса.** Сметану и лимонный сок взбить, приправить солью, перцем, тимьяном. Подготовленные продукты выложить в натертый чесноком салатник, перемешать. Полить салат соусом, вновь перемешать и оставить для пропитывания на 10 минут.

## *САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С РИСОМ И ОВОЩАМИ*

*150 г нежирной ветчины, 100 г риса, 2 помидора, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, листья зеленого салата, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Рис отварить в кипящей подсоленной воде, смешать с зеленым горошком, нарезанной маленькими кубиками ветчиной, мелко нарубленной частью зелени. Посолить, поперчить и заправить майонезом. Перед подачей украсить салат кружочками помидора, зеленым салатом и зеленью петрушки.

## *САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ, ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ*

*150 г нежирной ветчины, 2 сладких перца, 2 помидора, 1–2 свежих огурца, 1 луковица, 100 г майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Перец разрезать пополам, удалить плодоножку, очистить от семян и нарезать соломкой. Лук мелко нарезать, помидоры и огурцы очистить от кожицы и нарезать дольками, ветчину мелко

нарезать. Все овощи смешать с ветчиной, посолить, поперчить и заправить майонезом.

## *«ОЛИВЬЕ» (ПРОСТОЕ)*

*300 г вареной колбасы, 3–4 картофелины, 4 яйца, 3–4 соленых огурца, 200 г консервированного зеленого горошка, 1 морковь, 250 г майонеза, соль по вкусу.*

Картофель и морковь отварить, очистить от кожицы. Яйца сварить вкрутую и очистить. Мелко нарезать овощи, колбасу и яйца. Все перемешать, добавить зеленый горошек, посолить и заправить майонезом.

## *САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ КОЛБАСЫ С ОВОЩАМИ*

*100 г вареной колбасы, 1 вареная морковь, 1 отварная картофелина, 1 соленый огурец, 2 яйца, 50 г майонеза, 4–6 маслин, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Морковь, картофель, огурец и колбасу нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, нарезать небольшими кусочками. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать. Салат выложить в салатник, украсить маслинами и зеленью петрушки.

## *САЛАТ ИЗ ВАРЕНО-КОПЧЕНОЙ КОЛБАСЫ С КРАСНОЙ ФАСОЛЬЮ*

*200 г варено-копченой колбасы, 200 г консервированной красной фасоли, 1 зубчик чеснока, 50 г сыра, 200 г майонеза, зелень кинзы, соль по вкусу.*

Варено-копченую колбасу нарезать тонкими полосками, добавить консервированную в собственном соку красную фасоль (вместе с соком), мелко нарезанный или выдавленный из чеснокодавилки чеснок, мелко нарезанную кинзу, сыр, натертый на мелкой терке, майонез, перемешать, посолить, украсить веточками кинзы.

## *САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ КОЛБАСЫ С ОВОЩАМИ*

*150 г копченой колбасы, 2–3 картофелины, 1 сладкий перец, 1*

*морковь, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука, 100 г майонеза.*

Картофель и морковь отварить и нарезать маленькими кубиками. Колбасу нарезать соломкой. Сладкий перец очистить от плодоножки и семян и нарезать тонкой соломкой. Все перемешать, добавить зеленый горошек и мелко нарезанный зеленый лук, заправить майонезом.

## *САЛАТ ИЗ СЫРОКОПЧЕНОЙ КОЛБАСЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ*

*100 г сырокопченой колбасы, 100 г квашеной капусты, 1 луковица, 2 ст. ложки томатной пасты, 100 г сливок, 50 г растительного масла, сахар, соль по вкусу.*

Лук и копченую колбасу нарезать соломкой, обжарить на растительном масле. В квашеную капусту добавить томатную пасту, сливки, перемешать, выложить на сковороду с обжаренными луком и колбасой, накрыть крышкой и подогреть, добавить соль, щепотку сахара. Все перемешать, подавать на стол охлажденным.

## *САЛАТ ИЗ СЫРОКОПЧЕНОЙ СВИНИНЫ С РИСОМ И ОВОЩАМИ*

*200 г сырокопченой свинины, 100 г риса, 1 огурец, 2 помидора, 2 сладких перца, 2 зубчика чеснока, 8—10 маслин, 20 г сливочного масла, 150 г соевого масла, 2 ст. ложки уксуса, зелень петрушки, порошок карри, соль по вкусу.*

Сварить рассыпчатый рис в большом количестве подсоленной воды. Сырокопченую свинину нарезать маленькими кубиками и обжарить на сливочном масле. Огурец нарезать кубиками. Перец очистить от плодоножки и семян, нарезать соломкой. Уксус смешать с соевым маслом, добавить соль, порошок карри, а затем мелко нарезанный или выдавленный через чеснокодавилку чеснок. Рис смешать с полученным соусом и оставить на 15 минут. Затем добавить обжаренную свинину, огурец, перец и нарезанные дольками помидоры. Салат уложить в салатник и украсить нарезанными маслинами и зеленью петрушки.

# ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ САЛАТЫ

## *САЛАТ «ФРУКТОВЫЙ ДЕСЕРТ»*

*1 яблоко, 1 груша, 2 мандарина, 1 банан, 2 киви, 300 г мороженого (пломбир).*

Фрукты вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину из яблока и груши. Нарезать небольшими кусочками. Все перемешать, сверху положить мороженое.

## *САЛАТ ИЗ БАНАНОВ И АНАНАСА С СЫРОМ*

*2 банана, 250 г консервированного ананаса, 400 г мягкого сыра, 200 г майонеза.*

Сыр нарезать кубиками. Бананы очистить и нарезать ломтиками. С ананаса слить жидкость. Перемешать нарезанные сыр, бананы и кусочки консервированных ананасов. Заправить майонезом.

## *САЛАТ ИЗ ЯГОД С ФРУКТАМИ*

*5–6 ягод клубники, 100 г малины, 5–6 абрикосов, 100 г вишни без косточек, 100 г винограда без косточек, сахар по вкусу.*

Ягоды вымыть, нарезать небольшими кусочками, перемешать, добавить немного сахара.

## *САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И ЯИЦ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ И СЫРОМ*

*2 яблока, 4 яйца, 1 головка красного репчатого лука, 100 г сыра, сок 1/4 лимона, 100 г майонеза, зелень петрушки.*

Лук очистить, нарезать кольцами, обдать кипятком, остудить. Яйца сварить вкрутую, нарезать кружочками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать соломкой сбрызнуть лимонным соком. Подготовленные продукты послойно уложить в плоский салатник, смазывая каждый слой майонезом, в следующей последовательности: лук, затем яблоки и кружочки яиц. При подаче посыпать тертым сыром и украсить зеленью петрушки.

## *САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С СЕЛЬДЕРЕЕМ, ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И МЕДОМ*

*4 яблока, 1 корень сельдерея, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 100 г меда, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Корень сельдерея и яблоки натереть на крупной терке, добавить измельченные грецкие орехи, соль и перец. Заправить салат растопленным на водяной бане медом.

## *САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО АНАНАСА ПОМИДОРАМИ И АПЕЛЬСИНАМИ*

*250 г консервированного ананаса, 2 помидора, 2 апельсина, сок 1 лимона, 100 г сливок, листья зеленого салата, сахар по вкусу.*

Ломтики ананаса отделить от заливки. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мякоть нарезать дольками. Апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить прозрачную пленку. Подготовленные продукты соединить, заправить сахаром и лимонным соком. Перед подачей выложить охлажденные продукты на листья салата, полить смесью сливок, сахара и лимонного сока.

## *САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ*

*2 яблока, 1/4 стакана очищенных грецких орехов, 1 ч. ложка сливочного масла, 100 г майонеза, 150 г сыра, горчица, сахар, соль по вкусу.*

Яблоки и сыр нарезать ломтиками, добавить измельченные, слегка поджаренные на масле грецкие орехи. В майонез добавить горчицу, сахар, соль, залить этой смесью яблоки с сыром.

## *САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И ЛИМОННЫМ СОКОМ*

*5–6 яблок, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, сок 1 лимона, 200 г сметаны.*

Яблоки помыть, очистить от кожицы, вынуть сердцевину, сбрызнуть соком лимона. Затем натереть на крупной терке, смешать со сметаной, измельченными орехами и добавить лимонный сок.

## *САЛАТ ИЗ ЯБЛОК СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ*

*2–3 зеленых яблока, 2 сладких перца, 100 г майонеза, зелень укропа, соль по вкусу.*

Перец очистить от плодоножки и семян, яблоки — от кожицы и сердцевины. Яблоки и перец нарезать соломкой, перемешать. Салат заправить майонезом и посолить. Салат выложить в салатник и украсить зеленью укропа.